

# ネットとゲームのルールを

家族で

# つくってみよう!

たとえば  
こんなルール



## 場所

- 子ども部屋に持ち込まない
- 充電はリビングで
- ゲーム機を外に持ち出さない

## 時間

- ネット・ゲームは一日〇時間まで
- 夜〇時から朝〇時までには使わない
- 勉強中、食事中、入浴中は使わない

## 他にも

- ネット・ゲームはやるべきことをやってから
- 他人が作成した絵や写真を勝手にコピーしない
- 迷ったり困った時はすぐに大人に相談

## 課金

- 利用金額はお小遣いの範囲
- プリペイドカードを利用する

## 危険

- 面と向かって言えないことは投稿しない
- 自分や友だちの写真や個人情報を載せない
- 保護者に知らせずにSNSで知り合った人と会わない

## アプリ

- スマホのゲームは2つまで
- 使っているアプリを報告する

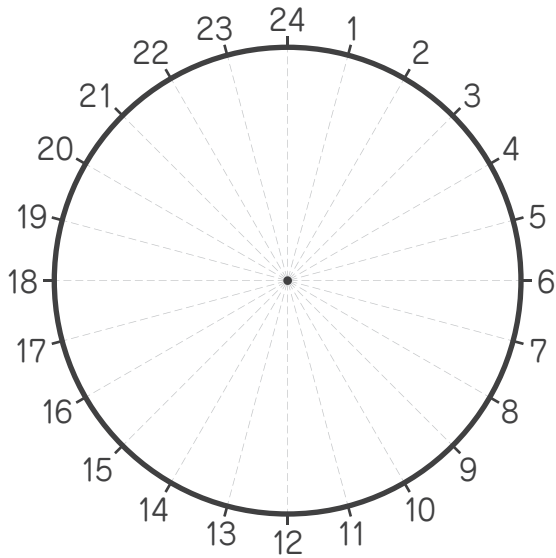
## 守れなかったら

- 〇日間スマホを親に預ける
- 利用時間や月々のデータ容量を制限
- 3回ルールを守れなかったらスマホを解約
- 家族会議を開いて、新しいルールを考える

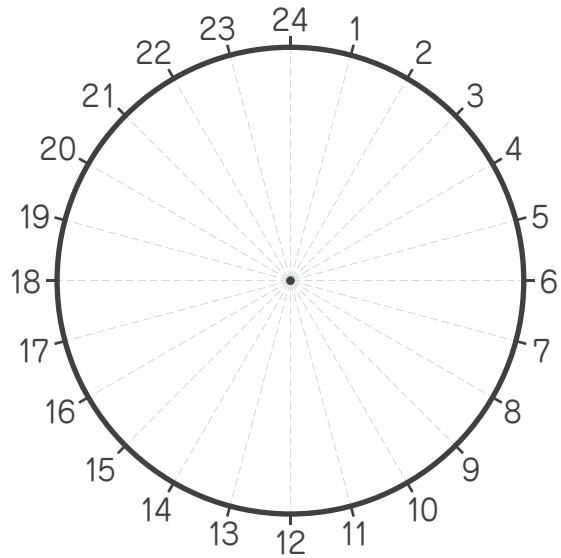
## の1日のスケジュール

年 月 日

### 平日



### 休日・長期休暇等



## のルール

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## 守れなかったら

# インターネットとの上手なつきあい方を家族で話し合って、 「わが家のルール」をつくりましょう。

こんな  
ことが発生  
しています



ゲームの時間を自分でコントロールできず、日常生活に影響が出る

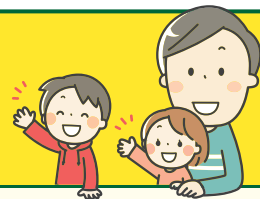


ネットでのケンカやいじめ、高額な課金などの「ネットトラブル」に巻き込まれる



ネットとゲームの  
つきあい方・ルールづくり

## 3つのポイント



### 1 家族で話し合う

必ず子どもと保護者で話し合い、お互いに納得したルールを作りましょう。

### 2 定期的に見直す

子どもを取り巻く環境の変化に応じて、定期的に見直しましょう。

### 3 制限できるツールを活用する

危険なサイトやアプリをブロックしたり、ネットの利用時間を制限できる「ペアレンタルコントロール」を上手に活用しましょう。

ルールづくりは、親子の意見のすり合わせです。子どもの意見を聞き、親の思いも伝えると、必ず妥協点が見つかります。それをルール化しましょう。また、ルールはつくりっぱなしにせず、定期的に見直すことが必要です。ネットをめぐる対立するのではなく、ネットをきっかけにコミュニケーションをする意識を持つことが大切です。



竹内 和雄  
兵庫県立大学  
環境人間学部准教授

詳しくは兵庫県のホームページで

- ▶ 身近に起こるネットトラブル事例
- ▶ 家庭でのルールづくりのポイント
- ▶ 健康への影響
- ▶ ペアレンタルコントロールとは？ など



[https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk17/net\\_trouble\\_2022.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk17/net_trouble_2022.html)

こちらのQRコードから  
もホームページをご覧  
いただけます。